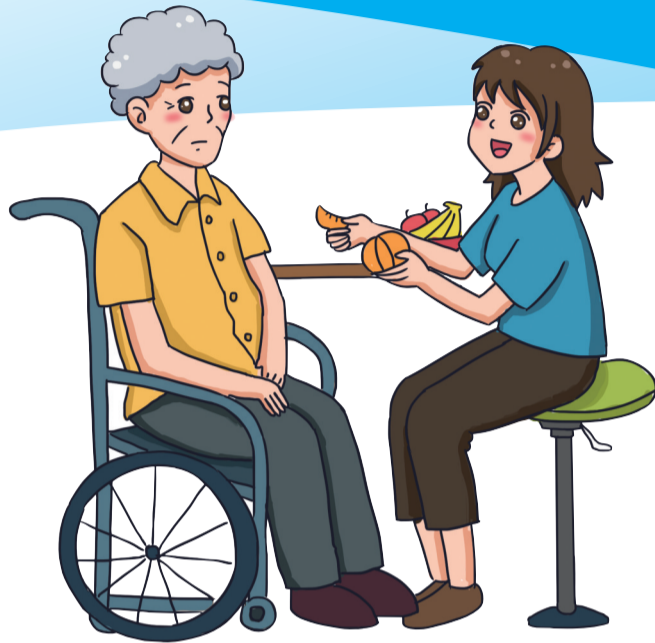


## 多管齐下防治 老年痴呆



图源千图网

本报记者 李振辉

目前,我国已正式进入了老龄化,据统计,截至2023年底,我国60岁及以上老年人口达2.97亿,占总人口比重达21.1%。其中65岁以上人口达到2.17亿人,占比15.4%。这意味着中国已经全面进入中度老龄化社会。由此,如何防治老年痴呆症,护理痴呆老人,也成了许多家庭必须面对的一个问题。据中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任医师黄启辉介绍,老年痴呆又称阿尔茨海默病。老年痴呆是一种慢性进行性神经变性疾病,60岁以前发病少,而早期可能仅有记忆困难或轻度健忘,往往被自己和家人忽视,延误了治疗时机。延缓老年痴呆,需对症用药、饮食调理、家庭监护相结合,做到多管齐下。

### 老年痴呆症的三个发展阶段

**早期:**通常会被忽略。因为老年痴呆的发病是渐进的,很难确定它何时开始。记忆力异常衰退,变得健忘,常常忘记重要的日期或者事件、重复询问相同的信息等,特别是竟然还会忘记刚刚发生的事情;语言交流出现困难,比如难找到适当的用词,判断力减弱;在决策和处理个人财务方面有困难;难以完成复杂的日常家务;情绪和行为:在活动和爱好上,可能会变得不那么主动、积极,并失去兴趣;情绪和性格发生大的变化,变得非常困惑、多疑、抑郁、恐惧甚至焦虑。黄启辉提醒说,如果发现家中的老年人出现类似上述的一些症状,就要引起重视,及时带他(她)到医院排查。

**中期:**随着疾病的进展,局限性变得越来越清晰,越来越限制。有人变得非常健忘,特别是最近发生的事件和人们的名字。个人护理方面(即

如厕、清洗、穿衣)需要帮助;无法成功地准备食物、烹饪、清洁或购物;没有适当的支持,不能安全地生活;行为的改变可能包括游走、重复提问、大喊大叫、黏人、失眠、幻觉(见到或听到不存在的东西);可能在家里或在社区表现不恰当的行为(例如,脱衣服,暴力)。

**后期:**最后阶段是几乎完全依赖和不活动。记忆障碍是非常严重的,身体方面的疾病变得更加明显。通常不知道时间和地点;难以理解在他们周围发生的事情;无法辨认亲属、朋友和熟悉的物品;在没有帮助时无法进食,吞咽困难;越来越需要辅助自理(洗澡和如厕);可能有大小便失禁;移动困难,行为改变,可能会升级到包括对护工的暴力行为,非言语激动(踢,打,尖叫或哭泣);在自己家里迷失方向。

### 老年痴呆症的中医分型

**思虑伤脾型:**症状包括精神疲劳、少吃心悸、身体消瘦、健忘失眠、舌质淡、脉细无力等。采用脾法治疗,药物选用茯苓、黄芪、酸枣仁、远志、生姜、白术、龙眼肉、红枣、党参等。

**肝阳上亢型:**症状包括易怒、头晕、健忘、舌红、脉玄细等。这种类型通常伴有高血压病史,发病较快。一般采用平肝

潜阳法,用菊花地黄丸或天麻钩藤饮加减治疗。药物用熟地、山药、益母草、菊花、山茱萸、夜交藤、川牛膝、杜仲、桑寄生、益母草、枸杞、茯神等。

**痰湿蒙闭型:**症状表现为精神淡漠、表情迟钝、反应迟钝、记忆力减退、沉默、肥胖、舌质光滑、脉搏细膩。可用陈夏六君子丸加减治疗,药物如胆南星、茯

苓、竹茹、半夏、陈皮等。

**肾精亏虚型:**症状逐渐加重,如反应迟钝、记忆丧失、精神疲劳、腰膝酸软、舌质淡、脉沉细等。用益精补肾治疗,可选择紫河车、熟地、黄柏、茯苓、麦冬、生地、杜仲、天冬、龟板、牛膝等药物。

### 老年痴呆症要注意“五防”

老年痴呆症患者随着病情发展,其记忆、理解、判定等智能都会全面减退,患者很容易出现一些安全问题。为了避免不幸事件发生,家人应做好如下护理、监管等安全措施。

**防走失:**老年痴呆症患者易迷路、走失。最好将写有名字、住址、联系人及联系方式的卡片、手链随时带在身上,万一走失,便于寻找。

**防摔倒:**老年痴呆症患者平衡功能差,易出现行走站立困难甚至易跌倒。行走时最好有人扶持,以免摔倒引起骨折等意外。另外,睡床要低,以方便患者上下床,必要时可加床档,以防坠床。

**防烫伤:**痴呆症患者可能出现感觉迟钝,行动不便。使用热水袋时温度不可超过50℃,并要在外面加套。洗澡时,将温度

调好,要有人陪伴他(她)洗澡。尽量不要让患者自己倒开水。

**防误服:**老年痴呆症患者多伴有慢性病,而服药时易出现落服、少服、用药过量等现象。病人应在家人监督服药。家中各类药品、化学用品也要收好,以防患者误服。

**防伤人:**因为心理和精神因素,有的患者可能出现伤人或自伤行为。家人更要细心护理。

### 合理饮食有助于延缓老年痴呆

黄启辉表示,日常生活中,有针对性调整饮食结构可在一定程度上延缓或减轻老年痴呆的症状。其中,特别要注意的是,饮食中铝的含量过高与痴呆的发病率、死亡率正相关,应注意避免摄入。在此基础上,要适当增加一些微量元素的摄入,对防治老年性痴呆有积极的作用。

**适量增加锌的摄入。**锌参与脑组织中不少酶类和神经递质的合成,在老年性痴呆者的血、脑脊液及脑组织中,锌的含

量均降低,应有意识有给予补锌。含锌较多的食品有瘦肉、豆类、鱼类及小麦等食品。

**适量增加硒的摄入。**硒具有抗氧化活性,可能具有一定的协同作用,含硒较多的食品有羊肉、火鸡腿、鸡、青鱼、带鱼等。

**适量增加镁的摄入。**镁是各种酶反应的辅助因子,与钾、钙等元素协同维护心肌功能和防治动脉硬化,从而增强脑的血流量,有利于防治老年痴呆的发生。以上推荐的食物宜多吃。

**适量增加卵磷脂的摄入。**

胆碱缺乏是老年痴呆症的主要原因,卵磷脂是大脑内转化为乙酰胆碱的原料,补充卵磷脂可使乙酰胆碱增加。含有卵磷脂丰富的食物有大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、鱼籽、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生等。

**适量增加维生素B12和叶酸的摄入。**维生素B12和叶酸的摄入有利于避免常见的早发性老年痴呆。富含B12的食物有香菇、大豆、鸡蛋等,叶酸丰富的食物是绿叶蔬菜、西红柿、牛肉等。